సాక్షి
మంచిర్యాల
ఆదివారం । 27 । ఏప్రిల్ । 2025



ఎండ.. జాగ్రత్తలే అండ

IIలో▸

ఎండలు దంచి కొడుతుండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వాహనాలు, విద్యుత్ వినియోగంలో జాగ్రత్తలు వహించాలని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.



కోడింగ్ స్కిల్స్‌పై శిక్షణ

మంచిర్యాలఅర్బన్: స్థానిక సైన్స్ కేంద్రంలో శనివారం విద్యార్థులకు కోడింగ్‌స్కిల్స్ సెన్సార్‌పై కోడింగ్ నిపుణుడు సాల్మన్‌జోన్స్ శిక్షణ ఇచ్చారు. డీఎస్‌వో మధుబాబు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

గరిష్టం/కనిష్టం
39.0 /27.0

వాతావరణం

ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది. గాలులు బలంగా వీస్తాయి. ఉక్కపోతగా ఉంటుంది.

న్యూస్‌రీల్

ప్రతిభావంతులకు ప్రోత్సాహక బహుమతులు



విద్యార్థులు రవీందర్, అభినయలతో బీసీ బాలికల సంక్షేమాధికారి సుధాలక్ష్మి

మంచిర్యాలఅర్బన్: జిల్లాలోని ప్రభుత్వ బీసీ కళాశాల వసతిగృహాల్లో ఉంటూ ఇంటర్మీడియెట్‌లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులు గరుండ్ల రవీందర్, ఎస్.అభినయ శనివారం హరిత ప్లాజా టూరిజం భవన్‌లో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చేతుల మీదుగా రూ.10వేల నగదు ప్రోత్సాహక బహుమతులు, ప్రశంసాపత్రాలు అందుకున్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ బీసీ కళాశాల వసతిగృహాల ఇంటర్మీడియెట్ ఫలితాల్లో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించిన వారిని ఎంపిక చేయగా జిల్లా నుంచి ఇద్దరు ఉన్నారు. మంచిర్యాల ప్రభుత్వ బీసీ కళాశాల వసతిగృహం కంప్యూటర్ సైన్స్(వొకేషనల్) విద్యార్థి రవీందర్, బీసీ బాలికల కళాశాల వసతిగృహం ఎంపీహెచ్‌డబ్ల్యూ విద్యార్థిని అభినయ నగదు, ప్రశంసాపత్రం అందుకున్నారు. విద్యార్థులకు రాష్ట్రస్థాయిలో గుర్తింపు రావడంపై వసతిగృహ సంక్షేమాధికారి మోసిన్ అహ్మద్, సుధాలక్ష్మి హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ

మంచిర్యాలఅగ్రికల్చర్: జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 1,493 మంది రైతుల నుంచి 12,093 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మోతీలాల్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సేకరించిన ధాన్యానికి సంబంధిత రైతుల ఖాతాల్లో రూ.35 లక్షల నగదు జమ చేశామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం నాణ్యమైన వరిధాన్యం తీసుకువచ్చి మద్దతు ధర పొందాలని, సన్నరకం ధాన్యం మద్దతు ధరతోపాటు బోనస్ రూ.500 అదనంగా పొందాలని తెలిపారు.

అందాల పోటీలు రద్దు చేయాలి



సమావేశంలో మహిళా, విద్యార్థి, యువజన, సాంస్కృతిక సంఘాల నాయకులు

మంచిర్యాలఅగ్రికల్చర్: ప్రపంచ సుందరి అందాల పోటీలు రద్దు చేయాలని మహిళా, విద్యార్థి, యువజన సాంస్కృతిక సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. శనివారం జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో పీవోడబ్ల్యూ జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ముష్క జ్యోతి, అరుణ మాట్లాడుతూ మహిళల వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచే మిస్ వరల్డ్ పోటీలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రద్దు చేయాలన్నారు. తెలంగాణ ప్రతిష్టను ఇనుమడింపచేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉండగా మహిళలకు అవమానకరమైన, మహిళలను ప్రదర్శన వస్తువుగా చూపే సామ్రాజ్యవాద మార్కెట్‌కు ప్రయోజనాలు చేకూర్చే ఈ పోటీలకు హైదరాబాద్ వేదిక కావడం సిగ్గుమాలిన పని విమర్శించారు.

నేలలు నిస్సారం..!

- భూసార పరీక్షలు లేక రైతులకు నష్టం
- జాడలేని భూసార పరీక్ష కేంద్రాలు
- సీజన్‌కు ముందు ఫలితాలతో ప్రయోజనాలు

మంచిర్యాలఅగ్రికల్చర్: రైతులు అధిక పంట దిగుబడి సాధించేందుకు పోటీ పడి ఎరువులు వేస్తున్నా నష్టాలే చవి చూడాల్సి వస్తోంది. భూమిలో పోషక లోపాలు గుర్తించకుండా వేసిన పంటలే వేయడం, అధిక మోతాదులో ఎరువులు చల్లడం వల్ల పంటలపై చీడపీడల దాడి అధికమై సస్యరక్షణ ఖర్చు పెరుగుతోంది. భూములు నిస్సారమై భవిష్యత్‌లో పంటలు వేయడానికి పనికి రాకుండా పోయే ప్రమాదం ఉంది. నేలలో అంతర్లీనంగా ఉన్న పోషకాలను కాపాడుకోవాలి. భూసారం తెలుసుకోకుండా ఎలాంటి పంటలు సాగు చేసినా దిగుబడి లేక ఆర్థికంగా చతికిల పడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మరో నెల పది రోజుల్లో ఖరీఫ్ సీజన్ ప్రారంభం కానుంది. ఏప్రిల్, మే నెలల్లో భూ సార పరీక్షలు చేయడానికి మట్టి నమూనాల సేకరణకు అనుకూలమైన సమయం. వానా కా లం పంటలు విత్తుకునే సమయానికి ఫలితాలు వస్తే అందుకు అనుగుణంగా విత్తనం, ఎరువులు వినియోగించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఏడాది భూసార పరీక్షల నిర్వహణకు ఆదేశాలు రాలేదు. గత రబీ సీజన్ సమయంలో జిల్లాలోని హాజీపూర్ మండలంలో 4,106 మట్టి నమూనాలు సేకరించి ఆదిలాబాద్‌లోని భూసార పరీక్ష కేంద్రానికి తరలించారు.

అధికంగా ఎరువుల వినియోగం

జిల్లాల్లో 3.60 లక్షల ఎకరాల్లో సాగు భూములు ఉన్నాయి. ఇందులో 70శాతం నల్లరేగడి, 20 శా తం ఎర్ర, ఇసుక, చౌడు నేలలు ఉన్నాయి. అన్ని రకాల పంటలకు అనుకూలమైన నేలలు ఉన్నా రైతులు అధికంగా పత్తి, వరి సాగు చేస్తున్నారు. నేల స్వభావం తెలియకుండా అధిక దిగుబడుల కోసం ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందులు పిచికారీ చేస్తున్నారు. పంటకు ఏ మేరకు ఎరువులు అవసరమో రైతులకు అవగాహన ఉండాలి. భూమిలో ఏయే పోషకాలు ఎంత మోతాదులో ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలంటే భూసార పరీక్షల ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. మట్టి పరీక్షలు నిర్వహిస్తే పోషక లోపాలను గుర్తించవచ్చు. తద్వారా మోతాదులో రసాయన ఎరువులు వాడితే అనవసర ఖర్చు తగ్గించుకోవచ్చు. భూసారాన్ని కాపాడుకుంటూ నాణ్యమైన దిగుబడులు పొందవచ్చు.

పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా పంట సాగు మేలు

పంటలు భూమిలోని పోషకాలను ఏ మేరకు ఉపయోగించుకుంటాయనే దానిపై దిగుబడులు ఆధారపడి ఉంటాయి. పోషకాలు ఎక్కువైనా తక్కువైనా ఆశించిన దిగుబడులు రావు. సాధారణంగా రైతులు భాస్వారం, పొటాష్ ఎరువులు సిఫార్సు చేసిన మోతాదు కంటే తక్కువగాను, నత్రజని ఎరువును సిఫార్సు చేసిన మోతాదు కంటే రెండు నుంచి రెండున్నర రెట్లు ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. దీనివల్ల పోషకాల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. నత్రజని ఎరువును అధిక వినియోగం వల్ల పంట విపరీతంగా ఎదిగి పడిపోతుంది. పూత ఆలస్యంగా వస్తుంది. తాలు గింజలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పంట చీడపీడలకు సులభంగా లోనవుతుంది. చివరికి రైతు ఆర్థికంగా నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. ఏ పంటకు ఏ పోషక పరిమాణంలో అవసరమో తెలుసుకుని తగిన మోతదులో అందించడాన్నే పోషక సమతుల్యత అంటారు. భూసార పరీక్షల్లో ఫలితాల ఆధారంగా ఎరువుల మోతాదును సిఫార్సు చేస్తారు.



మట్టి సేకరిస్తున్న వ్యవసాయ అధికారులు, రైతు (ఫైల్)

భూసార పరీక్ష కేంద్రం మూత

జిల్లా ఆవిర్భావ సమయంలో అప్పటి కలెక్టర్ ఆర్వీ కర్ణన్ ప్రత్యేక చొరవతో నిధులు కేటాయించి మంచిర్యాల వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో భూసార పరీక్ష కేంద్రం ఏర్పాటు చేయించారు. వివిధ గ్రామాల నుంచి ఏఈవోలు మట్టి నమూనాలు సేకరించి పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా రైతులకు సూచనలు చేశారు. 2020లో భారీ వర్షంతో విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ జరిగి భూసార పరీక్ష కేంద్రంలోని యంత్రాలు కాలిపోయాయి. అనంతరం మరమ్మతులు చేయించారు. 2022లో మంజూరైన మెడికల్ కళాశాలను తాత్కాలికంగా వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో ఏర్పాటు చేయడంతో పరీక్ష కేంద్రం మూతపడింది. అప్పటి నుంచి భూసార పరీక్షలు లేక రైతులకు నేల స్వభావం తెలియకుండా పోతోంది.

ఆదేశాలు రాలేదు

వానాకాలం ముందస్తుగా ఏప్రిల్, మే నెలల్లో భూ పరీక్షల నిర్వహణకు ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ఆదేశాలు రాలేదు. రబీ సీజన్ ముందు డిసెంబర్, జనవరి నెలల్లో ఎంపిక చేసిన గ్రామాల్లో భూసార పరీక్షలకు 4,106 మట్టి నమూనాలు సేకరించి ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో భూసార పరీక్ష కేంద్రానికి తరలించాం.

– కల్పన, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి

నీట్ పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాలఅగ్రికల్చర్: జిల్లాలో మే 4న నీట్(నేషనల్ ఎలిజిబిలిటి కం ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్)ను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శనివారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో డీసీపీ ఏ.భాస్కర్, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మోతీలాల్, మంచిర్యాల ఏసీపీ ప్రకాష్‌లతో కలిసి వివిధ శాఖల అధికారులతో నీట్ నిర్వహణపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో మే 4న జరిగే పరీక్షకు 1,204 మంది అభ్యర్థులు హాజరవుతారని, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల(మంచిర్యాల), తెలంగాణ ఆదర్శపాఠశాల(రాజీవ్‌నగర్), మంచిర్యాలలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల, జిల్లా పరిషత్ బాలిక ఉన్నత పాఠశాలలో పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. కంట్రోల్ రూమ్, పరీక్ష కేంద్రాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని, ప్రశ్నపత్రాలను బందోబస్తుతో భద్రపర్చాలని తెలిపారు. నాలుగు పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఒక్కో పరీక్ష కేంద్రానికి ముఖ్య పర్యవేక్షకుడు, పాలన విభాగం నుంచి ఒక నోడల్ అధికారి, పోలీస్ శాఖ నుంచి ఒక నోడల్ అధికారిని నియమిస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ చక్రపాణి, కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం ప్రిన్సిపాల్ ప్రసాద్, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, రెవెన్యూ, అగ్నిమాపక, పోలీస్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

ఎన్నాళ్లకెన్నాళ్లకు..

- 28న మ్యాంగో మార్కెట్‌లో విక్రయాలు ప్రారంభం
- ప్రారంభించనున్న ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్

బెల్లంపల్లి: బెల్లంపల్లి మ్యాంగో మార్కెట్‌లో ఈ నెల 28న మామిడికాయల క్రయవిక్రయాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై లాంఛనంగా ప్రారంభిస్తారని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఇంచార్జి కార్యదర్శి ఎస్.భాస్కర్ ప్రకటించారు. 2015లో మ్యాంగ్ మార్కెట్‌ను రూ.1.26కోట్ల అంచనాతో మంజూరు చేశారు. మరో రూ.1.18కోట్లతో మరిన్ని సౌకర్యాలు కల్పించారు. ఏళ్లు గడుస్తున్నా మామిడి కాయల కొనుగోలుకు వ్యాపారులు ముందుకు రాలేదు. ఎమ్మెల్యే కృషితో తొమ్మిదళ్ల తర్వాత వ్యాపారులు క్రయవిక్రయాలకు అంగీకరించారు. మామిడికాయల కొనుగోలుకు ఓ బడా కంపెనీతోపాటు పలువురు వ్యాపారులు ట్రేడ్‌లైసెన్స్ తీసుకున్నారు. జిల్లాలో సుమారు 500మంది రైతులు 17,538 ఎకరాల్లో మామిడి తోటలు సాగు చేస్తున్నారు. ఏటా రూ.200 కోట్ల వ్యాపారం జరుగుతుందని అంచనా. దశాబ్దాలుగా రైతులు మహారాష్ట్రలోని నాగ్‌పూర్ మార్కెట్‌కు తీసుకెళ్లి అమ్మకాలు సాగిస్తున్నారు. అక్కడి బడా వ్యాపారులు, దళారులు రైతులను నిలువు దోపిడీకి గురి చేసేవారు. ఇన్నాళ్లకు మామడి కాయలు విక్రయించడానికి అవకాశం రావడంతో రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

‘గులాబీ’ దండు కదులుతోంది..!

- ఎల్కతుర్తి రజతోత్సవ సభకు సిద్ధం
- వేలాది మంది హాజరయ్యేలా ప్రణాళిక
- వందలాది వాహనాలు ఏర్పాటు చేసిన నాయకులు



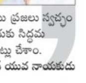
మంచిర్యాలలో నిర్వహించిన ర్యాలీలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎన్.దివాకర్‌రావు, బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు

సాక్షి ప్రతినిధి, మంచిర్యాల: భారత రాష్ట్ర సమితి(బీఆర్ఎస్) రజతోత్సవ వరంగల్(ఎల్కతుర్తి) బహిరంగ సభకు జిల్లా నుంచి గులాబీ శ్రేణులు భారీగా తరలి వెళ్లనున్నారు. ఆ పార్టీ ఆదివారం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న సభ విజయవంతానికి ముఖ్య నాయకులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. గత కొద్ది రోజులుగా నియోజకవర్గాల్లో గోడలపై రాతలు, ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. వారం రోజులుగా మాజీ ఎమ్మెల్యేలు నడిపెల్లి దివాకర్‌రావు, దుర్గం చిన్నయ్య, బాల్క సుమన్, నాయకులు నడిపెల్లి విజిత్‌రావు తదితరు ఇప్పటికే కేడర్‌ను సిద్ధం చేశారు. జిల్లా నుంచి వేలాదిగా జనాన్ని తరలించి తమ బలం చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ అన్ని విభాగాల ఇన్‌చార్జీలు, యువత, మహిళలు, కార్యకర్తలు, నాయకులు, అభిమానులను బస్సులు, కార్లు, ఇతర ప్రైవేటు వాహనాల్లో తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఆదివారం ఉదయం నుంచే పెద్దయెత్తున వాహనాల్లో ఎల్కతుర్తి వైపు గులాబీ దండు కదలనుంది.

నియోజకవర్గానికి మూడు వేల మంది

ప్రతీ నియోజకవర్గం నుంచి మూడు వేల మంది చొప్పున జనాలను తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఉదయం 8.30గంటల నుంచే వాహనాలను సిద్ధం చేసి 12గంటలకు సభాస్థలికి చేరుకునేలా ప్రణాళిక చేశారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 200బస్సులు, 200కార్లు, ఇతర వాహనాలు సమకూర్చుతున్నారు. గ్రామం, పట్టణాన్ని బట్టి ఒకటి నుంచి రెండు, మూడు బస్సులు, కార్లు ఏర్పాటు చేశారు. మంచిర్యాల నియోజకవర్గం నుంచే అధిక సంఖ్యలో హాజరవుతున్నారని నాయకులు చెబుతున్నారు. ఆ మేరకు పట్టణంలో భారీగా బైక్‌ర్యాలీ నిర్వహించారు. జన్నారం, దండేపల్లి, లక్సెట్టిపేట మండలాల వారు వయా రాయపట్నం మీదుగా కరీంనగర్ నుంచి వరంగల్‌కు చేరుకుంటారు. హాజీపూర్, మంచిర్యాల, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం, మందమర్రి మండలాల వారు వయా ఇందారం గోదావరిఖని మీదుగా వరంగల్‌కు వెళ్తారు. చెన్నూరు, కోటపల్లి, వేమనపల్లి మండలాలు వయా కాళేశ్వరం, భూపాలపల్లి, కాటారం మీదుగా సభకు హాజరుకానున్నారు. ఇక ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. వాహనాల్లో చల్లని తాగునీరు, ఓఆర్ఎస్, పులిహోర ప్యాకెట్లు, రెండు పూటల భోజన సౌకర్యం కల్పించనున్నారు. మహిళలకు తగిన భద్రత కల్పించనున్నారు.

ప్రజల నుంచి పెద్ద ఎత్తున స్పందన



బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు గ్రామాలు, పట్టణాల నుంచి పెద్ద ఎత్తున, రైతులు, యువత, మహిళలు వచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. మా పార్టీ వారితోపాటు ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా వేలాదిగా తరలి వచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఆ మేరకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశాం.

– నడిపెల్లి విజిత్‌రావు, బీఆర్ఎస్ యువ నాయకుడు

క్లుప్తంగా

అనుమానితుల విచారణ

మంచిర్యాలక్రైం: జిల్లా కేంద్రంలోని తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థిని లక్ష్మీప్రసన్న ఆత్మహత్య కేసులో కొందరు అనుమానితులను పోలీసులు స్టేషన్‌కు పిలిపించి విచారించినట్లు తెలిసింది. కళాశాల యాజమాన్యం, వాచ్‌మెన్ మహేష్ వేధింపులు భరించలేకనే ఆత్మహత్య చేసుకుందని విద్యార్థిని కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి హాస్టల్ వాచ్‌మెన్‌తోపాటు అనుమానితులు మరికొందరిని పిలిపించి విచారించినట్లు తెలిసింది. ఫోన్ కాల్ విషయమై ఆరా తీసినట్లు సమాచారం. ఈ విషయమై స్థానిక పోలీసులను సంప్రదించగా.. విచారణ చేస్తున్నామని తెలిపారు.

కార్మికుడి కుమార్తెకు స్టేట్ ర్యాంకు



అభినందిస్తున్న కరస్పాండెంట్ నరేందర్‌రెడ్డి

శ్రీరాంపూర్: ఇటీవల వెలువడిన ఇంటర్ పరీక్ష ఫలితాల్లో సింగరేణి కార్మికుడి కుమార్తె రాష్ట్రస్థాయిలో మూడోర్యాంకు సాధించింది. శ్రీరాంపూర్ ఏరియాలోని ఆర్కే 5 గనిలో జనరల్ మజ్దూర్‌గా పనిచేస్తున్న రెంక చంద్రమౌళి కుమార్తె వైష్ణవి ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం బైపీసీలో 437 మార్కులు సాధించింది. ఈ సందర్భంగా కళాశాల కరస్పాండెంట్ నరేందర్‌రెడ్డి శనివారం విద్యార్థినిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. డాక్టర్ కావాలనేది తన జీవిత లక్ష్యమని వైష్ణవి పేర్కొంది.

సీడీపీవో వేధిస్తోందని కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు

మంచిర్యాలటౌన్: మంచిర్యాల ప్రాజెక్టు పరిధిలో పనిచేస్తున్న సీడీపీవో విజయలక్ష్మి ప్రాజెక్టు పరిధిలోని టీచర్లను వేధిస్తూ, టీచర్ల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తుందని అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్స్ ఏఐటీయూసీ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం కలెక్టర్ కుమార్‌దీపక్, జిల్లా సంక్షేమశాఖ అధికారి రవూఫ్‌ఖాన్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. అద్దె భవనాల్లో నిర్వహిస్తున్న అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల అద్దె బిల్లులు, పోషణ్ పక్వాడ్ కింద టీచర్లకు ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చిన డబ్బుల నుంచి తనకు కూడా ఇవ్వాలంటూ ఇబ్బందికి గురిచేస్తున్నట్లు వాపోయారు. సీడీపీవో కారు డ్రైవర్ రాజు అకౌంట్‌కు ఫోన్‌పే చేయించుకుందని, అంగన్‌వాడీ టీచర్ల బదిలీల విషయంలోనూ డబ్బులు తీసుకున్నారని ఆరోపించారు. డబ్బులు ఇవ్వమని చెబుతున్న టీచర్లకు మెమోలు ఇచ్చి భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తుందని, 2024లో ట్రాన్స్‌ఫర్ల విషయంలో లంచాలు తీసుకొని అవకతవకలు చేసి, ఆమెకు అనుకూలమైన వారికి ట్రాన్స్‌ఫర్లు, ప్రమోషన్లను ఇచ్చి, మిగతా వారికి అన్యాయం చేసిందన్నారు. మినీ అంగన్‌వాడీ నుంచి మెయిన్ అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు చేసినందుకు గాను ఒక్కో కేంద్రం నుంచి రూ.2లక్షల వరకు వసూలు చేసిందని, విచారణ చేపట్టి టీచర్లకు న్యాయం చేయాలని కోరారు.

ఎండ.. జాగ్రత్తలే అండ..!



- ఉమ్మడి జిల్లాలో 45 డిగ్రీలకు చేరిన ఉష్ణోగ్రతలు
- భయపెడుతున్న వేడి గాలులు
- స్వీయరక్షణ చర్యలతోనే వడదెబ్బకు చెక్
- అప్రమత్తంగా ఉండాలంటున్న వైద్యులు

ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎండల తీవ్రత భగ్గుమంటోంది. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఏప్రిల్‌లోనే పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీలకు చేరడంతో సూర్యుడు నిప్పులు కురిపిస్తున్నాడు. ఉదయం 9 గంటల నుంచే భానుడి భగభగలతో వేడి పెరుగుతోంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, వ్యవసాయ కూలీలు, చిరు వ్యాపారులు ఇతరత్రా అత్యవసర పనుల్లో బయటకు వెళ్లక తప్పని పరిస్థితి. అధిక వేడి కారణంగా శరీరం నీరసంగా, నిస్సత్తువుగా మారుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉంటూ తగు జాగ్రత్తలను పాటించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. లేనిపక్షంలో వడదెబ్బ బారిన పడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇంట్లో ఉండేవారు సైతం తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు.

– కైలాస్‌నగర్/మంచిర్యాలటౌన్/నిర్మల్ చైన్‌గేట్

జాగ్రత్తలు పాటించాలి



ఎండలో తిరగడం, వడగాలులతో వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. చిన్నారులు, వృద్ధులు త్వరగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశముంది. తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వడదెబ్బ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు. పనుల కోసం బయటకు వెళ్లేవారు ఉదయం 10 లోపు, సాయంత్రం 6గంటల తర్వాతే వెళ్లాలి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో గొడుగు, నెత్తికి టోపీ, రుమాలు ధరించాలి. వదులుగా ఉండే తెలుపురంగు గల కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. తరచూ నీటిని తాగుతుండాలి. ఉప్పు కలిపిన నిమ్మరసం, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం, కొబ్బరినీళ్లు, పండ్లరసాలు తాగడం శ్రేయస్కరం.

– డా.ఆడే క్రాంతికుమార్, జనరల్ ఫిజీషియన్

వడదెబ్బ లక్షణాలు

శరీరంలో వేడి పెరగడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, నాడి వేగంగా కొట్టుకోవడం, నాలుక తడారిపోవడం, శరీరంలో నీటి శాతం కోల్పోవడం, పాక్షిక లేదా పూర్తి అపస్మారక స్థితికి చేరుకోవడం, ఫిట్స్, వాంతులు, విరేచనాలు వంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. అలాంటి వారిని శరీర ఉష్ణోగ్రత 101 డిగ్రీల కంటే తక్కువగా వచ్చే వరకు తడిగుడ్డతో శరీరమంతా తుడుస్తూ ఉండాలి. వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి చికిత్స అందించాలి. ముఖ్యంగా బీపీ, షుగర్ బాధితులు డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- ఎండలో బయటకు వెళ్లవద్దు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వెళ్లాల్సివస్తే తలపై రుమాలు లేదా టోపీ ధరించాలి.
- నీరు, ద్రవ పదార్థాలు వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.
- మద్యం సేవించడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది.
- తప్పనిసరిగా వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి.
- ఆహారం తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి.
- చిన్నారులను ఎండలో ఆడనివ్వకూడదు. ఇంటి ఆవరణలో, చెట్ల నీడలో ఆడుకునేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కూలర్ వినియోగంలో జాగ్రత్తలు



- కూలర్లలో నీళ్ల పోశాక అటూ ఇటు కదల్చ కూడదు.
- ఓపెన్ గదిలో వాడడంతో పాటు, గాలి ప్రవాహం ఉండేలా చూడాలి.
- కూలర్‌కు చల్లదనాన్ని ఇచ్చే గడ్డి, హానీకాంబ్ ప్యాడ్స్, ఫిల్టర్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- సమ్మర్ సీజన్‌లో కూలర్ వినియోగించడం అయిపోయాక క్లీన్ చేసి, వాటి తడకలు వేరుచేసి జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలి. అలాగే ఉంచితే వచ్చే ఏడాదికి అది పాడైపోతుంది.
- కూలర్‌ను కిటికీ దగ్గర కానీ, తలుపు దగ్గర కానీ ఉంచి వినియోగిస్తేనే ఎక్కువ గాలి వీస్తుంది. అలా కాకుండా ఇంటి మధ్య భాగంలో పెడితే అనుకున్నంత గాలి రాక ఇబ్బందులు పడుతారు.

వాషింగ్ మెషీన్ వాడకం



- రోజువారి వాడకానికి సరిపడా మోడ్‌ను సెలక్ట్ చేసుకోవాలి
- వేడి నీరు అవసరం లేనిదే వాడవద్దు
- ఎండలో ఉంచకుండా చూడాలి
- ఫిల్టర్లు నెలకోసారి శుభ్రం చేయాలి.

ఏసీల వినియోగం



- ఏసీలు 1 టన్, 1.5 టన్, 2 టన్స్ అని మూడు రకాలుగా దొరుకుతాయి. గది చిన్నగా ఉంటే 1 టన్, మధ్యస్థంగా ఉంటే 1.5 టన్, పెద్దదిగా ఉంటే 2 టన్స్ ఏసీలను కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది.
- ఏసీ గాలి బయటకు వెళ్లకుండా గది తలుపులన్నీ మూసి ఉంచాలి
- 24 నుంచి 26 డిగ్రీలలో ఏసీని సెట్ చేసుకుంటే గది ఉష్ణోగ్రతతో చల్లగా ఉండి విద్యుత్ బిల్లు ఆదా అవుతుంది.
- ఏడాదిలో ఒకసారి ఏసీని తప్పనిసరిగా సర్వీసింగ్ చేయించాలి.
- స్టెబిలైజర్‌ను వాడడం మంచిది.

అవసరమైతేనే బయటకు వెళ్లాలి



వేసవిలో రోజుకు ఎనిమిది లీటర్లకు తక్కువ కాకుండా నీళ్లు తాగాలి. కుండలో నీళ్లు తాగడం ఉత్తమం. కాటన్ దుస్తులను మాత్రమే ధరించాలి. బీపీ, షుగర్, గుండెజబ్బులు ఉన్న వారు ఎండలో ప్రయాణం చేయడం మంచిదికాదు.

– డాక్టర్ గోపాల్ సింగ్, జిల్లా జనరల్ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్

ఫ్రిజ్ వాడకం ఇలా..



- అవసరమున్నప్పుడే ఫ్రిజ్ డోర్ తీయాలి
- వేడి పదార్థాలను ఉంచకుండా చూసుకోవాలి.
- ఫ్రిజ్ వెనక భాగం శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- డోర్ గాస్కెట్ లీక్ ఉందో లేదో చూసుకోవాలి.
- వెనుక భాగానికి గోడకి మధ్య కాస్త గ్యాప్ ఉంచాలి.

అప్రమత్తత అవసరం



ఎండల తీవ్రత మనుషులపైనే కాదు మూగజీవాలు, పశుపక్షాదులపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపనుంది. అధిక వేడి కారణంగా జంతువులు ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించుకునేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతాయి. దీంతో ఊపిరాడక మృతి చెందే ప్రమాదం ఉంది. మూగజీవాలకు పశుగ్రాసం, నీటికొరత లేకుండా చూడాలి. ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉంచవద్దు. వేడి తీవ్రతను అధిగమించేందుకు గోనె సంచులను తడిపి వాటిపై కప్పితే చల్ల దనం లభిస్తుంది.

– బి.కిషన్, జిల్లా పశుసంవర్ధకశాఖ అధికారి, ఆదిలాబాద్

ఇతరత్రా పరికరాలు

- టీవీని నేరుగా సూర్యకాంతికి పెట్టవద్దు. స్టెబిలైజర్ లేదా సర్జ్ ప్రొటెక్టర్‌ను వాడాలి.
- అవసరంలేని సమయాల్లో లైట్లను ఆర్పివేడయం వల్ల గదిలో వేడి తగ్గుతుంది.
- ఎల్ఈడీ బల్బులు వాడడం వల్ల హీట్ తక్కువగా ఉంటుంది. విద్యుత్ ఆదా అవుతుంది.
- విద్యుత్ పరికరాలు వేడి వాతావరణంలో వాడకుండా చూసుకోవాలి. వాడిన తర్వాత తప్పనిసరిగా ఆఫ్ చేయాలి.

వాహనాలకూ ఇబ్బందే..



బైక్‌లు, కార్లు ఎండలో నిలిపితే సూర్య కిరణాలు నేరుగా వాటిపైపడి కొద్ది కాలంలోనే రంగు వెలసిపోతుంది. తప్పనిసరిగా వాటిపై టార్పాలిన్ కవర్లు కప్పాలి. పెట్రోల్ ట్యాంక్ త్వరగా వేడెక్కి ఇంధనం ఆవిరయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉదయం 8 లోపు, సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత వాహనాల్లో ఇంధనం పోయించడం మంచిది. గ్యాస్‌కిట్లను ఉపయోగించే కార్ల యజమానులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. గ్యాస్ ట్యాంక్‌పై మందంగా ఉన్న వస్త్రం లేదా గోనె సంచి కప్పి ఉంచడం వలన గ్యాస్ లీక్ కాకుండా ఉంటుంది. ఎండలో ఎక్కువ సమయం వాహనాలు నిలపడం వల్ల రేడియేటర్ హెడ్ గ్యాస్ కట్ అయ్యే అవకాశముంది. ట్రాఫిక్ జాం అయినప్పుడు సిగ్నల్స్ వద్ద కార్లలో ఏసీ వేయవద్దు. ద్విచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణించే వారు మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 4 గంటల వరకు వాహనాలకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.– చెలిమల చంద్రమౌళి, మెకానిక్, మంచిర్యాల

ఎలక్ట్రిక్ బైక్‌లు హీట్ కానివ్వొద్దు



- ఎలక్ట్రిక్ బైక్‌ను వారానికోసారి శుభ్రం చేసి ఇంజన్, చైన్‌లలోని దుమ్ము, ధూళిని తొలగిస్తే ఇంజన్ సామర్థ్యం తగ్గకుండా ఉంటుంది.
- ఈవీ బైక్ ఎంత బరువు మోయగలదో అంతే బరువుతో ప్రయాణించాలి.
- ట్రాఫిక్‌లో చిక్కుకున్నప్పుడు, ఎక్కడైనా ఆగినప్పుడు ఇంజన్ ఆఫ్ చేయాలి. దీని వల్ల పవర్ ఆదాతో పాటు, లైఫ్ పెరుగుతుంది.
- ఈవీ బైక్‌లు లైట్ వెయిట్ ఉండడం వల్ల టైర్‌లో ఎంత ప్రెజర్ ఉందో తెలియదు. దానిని పట్టించుకోకుండా దీర్ఘకాలంపాటు ప్రయాణాలు చేస్తే ఇంజన్‌పై దుష్ప్రభావం పడుతుంది.
- ఈవీ బైక్‌ను చార్జింగ్ పూర్తయిన వెంటనే ప్లగ్‌ను తీసేయాలి. ఓవర్‌హీట్ అయితే బైక్‌లు దగ్ధమయ్యే అవకాశం ఉంది.

ఇంటి మొక్కలు జర జాగ్రత్త

- ఉద్యానవన శాఖ కాగజ్‌నగర్ డివిజన్ అధికారి సువ్రజ



చింతలమానెపల్లి: మార్కెట్‌లో కూరగాయల ధరలు మండుతున్నాయి. పండ్ల ధరలదీ అదే పరిస్థితి. పోషకాలతో కూడిన ఆహారం కావాలంటే పండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో ఉండాల్సిందే. మరి వీటికి పరిష్కారం.. కిచెన్‌లో, ఇంటి కప్పు మీద రూఫ్‌లో, కూరగాయలు, పండ్లు, మొక్కలు పెంచుకోవడం. ఇంటిలో ఆహ్లాదకర వాతావరణం కోసం పూల మొక్కలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం. గ్రామాలు, పల్లెలు అనే తేడా లేకుండా పట్టణాలుగా మారుతున్న వేళ ఇరుకు ఇళ్లు, అపార్ట్‌మెంట్ సంస్కృతిలో ఈమధ్య కిచెన్ గార్డెన్, రూఫ్ గార్డెన్‌లు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. మన ప్రభుత్వం మన పట్టణ ప్రాంత ఆవాసాల్లో పోషక పదార్థాలను ఇచ్చే కూరగాయలు పెంచే పథకం 'మన ఇల్లు–మన కూరగాయలు' పేరిట ప్రోత్సహిస్తోంది. కానీ.. పెరిగిన ఎండల వేడికి వీటిని కాపాడుకునేందుకు ఏం చేయాలి. వేల రూపాయల పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేసిన ఈ అర్బన్ ప్లాంటేషన్‌ల నుంచి లబ్ధి ఎలా పొందాలి. వీటిపై సలహాలు, సూచనలు, జాగ్రత్తలు ఉద్యానవన శాఖ కాగజ్‌నగర్ డివిజన్ అధికారి సుప్రజ అందించారు.

అర్బన్ ప్లాంటేషన్, కిచెన్ గార్డెన్, రూఫ్ గార్డెన్ అంటే వివరాలు తెలపండి?

ఈ పద్ధతిలో కూరగాయలు, పండ్లు, పూల మొక్కలను ఇంటి వద్దనే పెంచుకోవచ్చు. ప్రధానంగా పట్టణ సంస్కృతి కలిగి ఉండి, వ్యవసాయ స్థలాలు లేని వారికి ఇది ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

మన ప్రాంతంలో ఇవి ఉన్నాయా?

మన జిల్లాలో ఇవి తక్కువగా ఉన్నాయి. హైదరాబాద్, వరంగల్, కరీంనగర్ లాంటి నగరాల్లో ఈ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్నారు. కానీ.. ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని భవనాల్లో ఆసక్తి ఉన్న వారు కూడా ఈ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్నారు. పూల మొక్కలు, పచ్చదనం కోసం విదేశీ ప్రాంతాల నుంచి తీసుకువచ్చిన మొక్కలు పెంచుతున్నారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల వంట నిర్వాహకులూ పోషకాలు అందించే కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నారు.

ఈ పద్ధతిలో సాగు చేస్తే కలిగే ఉపయోగాలేవి?

ఈ పద్ధతుల్లో సాగు చేసేవారికి తాజా కూరగాయలు, పండ్లు లభిస్తాయి. ఆరోగ్య రక్షణలో వీటి పాత్ర కీలకం. ఆరోగ్య రక్షణతో పాటు సేంద్రియ ఎరువులు, కూరగాయల వ్యర్థాలను ఎరువులుగా వినియోగించుకోవచ్చు.

ఎండ వేడిమి నుంచి వీటి రక్షణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి.

మొక్కలు సాగు చేసే చోట గ్రీన్‌నెట్ షీట్స్ వినియోగించి ఎండవేడిమి నుంచి రక్షించుకోవాలి. ఇంటి దగ్గర సాగు చేసే మొక్కలను పరుచుకునేలా సాగు చేసుకోవాలి. కిచెన్‌లోని కూరగాయల వ్యర్థాలను మొక్కల వద్ద పరుచుకోవాలి. దీని ద్వారా కింద మట్టిలో ఉండే తేమను రక్షించుకోవచ్చు.

మొక్కలకు నీటిని అందించే పద్ధతులేమిటి?

ఆధునిక పరిజ్ఞానం వినియోగించే వారు ఇళ్లపై ఉండే నీళ్ల ట్యాంకులను వినియోగించి డ్రిప్ పద్ధతిలో మైక్రోజెట్‌లను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ సీసాలు, మట్టి కుండలు లాంటివి వినియోగించడంపై ఆన్‌లైన్‌లో చాలామంది నిపుణులు మెళకువలు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎలాంటి మెలకువలు పాటించాలి?

మొక్కల పెంపకంలో ప్రధానంగా కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. సూర్యరశ్మి లభ్యత, అందుబాటులో ఉన్న స్థలం, సాగునీటి లభ్యత, నీరు నిల్వ ఉంచే సామర్థ్యం (వాటర్‌ప్రూఫ్ ఇంటి కప్పు), మన అభిరుచి అవగాహన లాంటివి కీలకంగా పరిశీలించుకోవాలి.

ఎలాంటి మట్టిని వినియోగించుకోవాలి?

ఈ పద్ధతుల్లో పెంపకానికి మట్టి తయారీ కీలకంగా మారుతుంది. 20శాత ఎర్రమట్టి, 40శాతం వర్మీకంపోస్ట్, 20శాతం కొబ్బరి పీచుపొట్టు, 5శాతం వేపపిండి, 15శాతం పశువుల చివికిన ఎరువులు కలిపి తయారు చేసుకోవాలి.

ప్రభుత్వం నుంచి ప్రోత్సాహం ఉందా?

ప్రభుత్వం ఈ పద్ధతుల్లో పట్టణాలు, నగరాల్లో ప్రోత్సహించడానికి ఉద్యానవనశాఖ ఆధ్వర్యంలో 'మన ఇల్లు–మన కూరగాయలు' పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ పద్ధతిలో శాఖ ద్వారా సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నాం. ఇతర విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే శాఖ అధికారులను సంప్రదించాలి.

చేపల కదలికలు గమనించాలి

- జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి అవినాష్



మంచిర్యాలఅగ్రికల్చర్: వేసవి వాతావరణ పరిస్థితుల్లో చేపల పెంపకంపై ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జలాశయాల్లో నీటి మట్టం తగ్గుతోంది. మత్స్యకారుల సంఘాలు, సభ్యులు జాగ్రత్తలు వహించాలి. చెరువులు, కుంటల్లో నీటిమట్టం తగ్గితే చేపలు పట్టుకోవాలని జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి ఆర్.అవినాష్ సూచించారు. వేసవి ఎండల నేపథ్యంలో జాగ్రత్తలు వివరించారు. జిల్లాలో అధికంగా వర్షాధార చెరవులు, కుంటలు ఉన్నాయి. చెరువుల్లోని నీటి నాణ్యత, లోతు విస్తీర్ణం, చేపల కదలికలు ప్రతీ రోజు గమనించాలి. కొన్ని చేపలను పట్టి పెరుగుదల, రంగు, తోక, రెక్కల స్వభావం ఇతర లక్షణాలు పరిశీలించాలి. తేడా ఉన్నట్లయితే మత్స్యశాఖ అధికారి సలహాలు, సూచనలు తీసుకొని నివారణ, నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టి ఆర్థిక నష్టాన్ని తగ్గించుకోవాలి. ఉదయం సమయంలో చెరువు పైభాగంలో చేపలు నోరు తెరుచుకొని తిరుగుతుంటే ప్రాణవాయువు కొరత ఉందని గ్రహించి చెరువులో నీరు పెట్టడం, పెద్దగా పెరిగిన చేపలను పట్టి విక్రయించడం చేయాలి. తద్వారా చేపల సాంద్రత తగ్గడం వల్ల ప్రాణవాయువు కొరతను అధిగమించవచ్చు. చెరువులో నీటి నాణ్యత తగ్గినప్పుడు సున్నాన్ని ఒక హెక్టారుకు 100 నుంచి 250 కేజీల వరకు చల్లడంతో నాణ్యతతోపాటు ప్రాణవాయువు శాతం పెరుగుతుంది. చెరువులో కలుపు మొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలి. లేకపోతే రాత్రి సమయంలో అవి విడుదల చేసే కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ కారణంగా ప్రాణవాయువు కొరత ఏర్పడి చేపలు చనిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సందర్భాల్లో విషం కలిపారనే అపోహలను నమ్మకుండా నిజనిర్ధారణ చేసుకోవాలి. వ్యాధితో చేపలు చనిపోయిన వెంటనే వాటిని నీటి నుంచి తొలగించి చెరువు దూరంగా కాల్చివేయడం, భూమిలో పూడ్చి వేయడం చేయాలి. వెంటనే సున్నాన్ని ఒక హెక్టారుకు 100 నుంచి 250 కేజీల మోతాదులో చల్లాలి. ఇంకా అదుపులోకి రాకుంటే నీటి నాణ్యత పెంచే రసాయనాలు బీకేసీ(బెంజాల్ కొలియం క్లోరైడ్)ను ఒక హెక్టర్‌కు ఒక లీటర్ చొప్పున నీటిలో కలిపి చెరువులో చల్లాలి. అయినప్పటికీ మార్పు లేకపోతే యాంటీ బయోటిక్ మందులు సూచించిన మోతాదులో మేతతోపాటు కలిపి ఇవ్వాలి. నీటిని మోటార్ల ద్వారా రీసైక్లింగ్ చేసుకుంటే విష వాయువులు తగ్గి ప్రాణవాయువు శాతం పెంచుతుంది.

హమాలీలపై సమ్మె పోటు

- నిలిచిన లారీల రవాణా
- ఉపాధి లేక అల్లాడుతున్న కాంటా కార్మికులు

జైపూర్: కాంటా హమాలీపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న ఊరి కార్మికులకు ఉపాధి కరువైంది. లారీ యజమానుల సమ్మె కారణంగా ఉపాధి దొరక్క పస్తులుండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. మూడున్నర దశాబ్దాలుగా హమాలీ పనిపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్న వారంతా మరో పనికి వెళ్లలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. గత పదిహేను రోజులుగా మంచిర్యాల లారీ ట్రాన్స్‌పోర్టు అసోసియేషన్, శ్రీరాంపూర్ కోల్‌బెల్ట్ అసోసియేషన్ లారీ యజమానులు సమ్మె చేస్తున్నారు. ఫలితంగా లారీల్లో బొగ్గు రవాణా నిలిచిపోయింది. లారీలపై బొగ్గు లెవలింగ్ చేసే హమాలీ కార్మికులకు ఉపాధి కరువైంది. మండలంలోని రామారావుపేట గ్రామం నుంచి 300మంది కాంటా హమాలీ కార్మికులుగా పని చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. 1990లో శ్రీరాంపూర్ ఏరియాలో లారీ ట్రాన్స్‌పోర్టు అసోసియేషన్ ద్వారా కాంటా హమాలీ పని చేయడానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకుని అప్పటి నుంచి హమాలీ పని చేస్తున్నారు. 300 మంది హమాలీ కార్మికులు మూడు షిఫ్టులుగా సింగరేణి గనులు, కాంటాల వద్ద లోడింగ్‌కు వచ్చిన లైన్ లారీల్లో బొగ్గు నింపిన తర్వాత కాంటా వేశాక బొగ్గు ఎక్కువగా ఉంటే తీసేయడం, తక్కువగా ఉంటే మళ్లీ లారీలో వేయడం, సమానంగా చేసి టార్పాలిన్ కవర్ కప్పడం వీరి పని. ఇందుకు ట్రాన్స్‌పోర్టు అసోసియేషన్ ద్వారా పది టైర్ల లారీకి రూ.410, ఆరు టైర్ల లారీకి రూ.360 చొప్పున చెల్లిస్తారు. మూడు షిఫ్టుల్లో బొగ్గు రవాణా డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా లారీలు వస్తాయి. ఆ రోజు వచ్చిన హమాలీ కార్మికులు వేర్వేరు గనులపైకి వెళ్లి అక్కడ పని చేస్తారు. వచ్చిన డబ్బులను రోజువారీగా మస్టర్ లెక్కగట్టి నెలనెలా జీతంగా తీసుకుంటారు. ఇలా గ్రామానికి చెందిన వారిలో అధిక శాతం ఇదే పనిపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. మరో పని చేయలేక.. ఉన్న పనిలో ఏడాదిలో వేర్వేరుగా ఉన్న ట్రాన్స్‌పోర్టు యూనియన్లు సమ్మె చేయడం ఆరు నెలలకోసారి ఇలా 20 రోజులు సమ్మె చేయడంతో పని కరువై తినడానికి తిండి లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. 300 కుటుంబాలు రోడ్డున పడే దుస్థితి దాపురించిందని హమాలీ కార్మికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భద్రత లేని బతుకులు

సుమారు 35ఏళ్లుగా హమాలీ పని చేస్తున్న కార్మికులకు కనీస భద్రత లేదు. నెలంతా చేసినా రూ.10వేలు దాటవు. అందులో లారీ యూనియన్లు సమ్మె చేయడంతో కనీసం తిందామంటే తిండి దొరకని స్థితిలో అల్లాడుతున్నారు. ఊరు ఊరంతా వారి తండ్రులు చేస్తూ వచ్చిన పనిని కొడుకులకు అప్పగించడంతో వారు కూడా అదే పనికి అలవాటు పడి మరో పని చేయలేక కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. అనేక మార్లు గత ప్రభుత్వ హయాంలో కాంట్రాక్టు కార్మికులుగా గుర్తించి భద్రత కల్పించాలని పోరాటాలు చేసినా ఫలితం లేకుండా పోయింది.

తిండికి తిప్పలైతంది..



పని చేస్తేనే వచ్చిన పైసలతో బతుకుడు. బండ్లు నడవక డబ్బులు లేక తిండికి తిప్పలైతంది. 15రోజులుగా బండ్లు నడుస్తలేవు. పని లేక ఇంటికాడ ఖాళీగా ఉంటున్నాం. కుటుంబం గడువడం కష్టంగా మారింది.

– జనగామ నాగరాజు, రామారావుపేట

కార్మికులుగా గుర్తించాలె..



బొగ్గు లోడింగ్, అన్‌లోడింగ్, లెవలింగ్ హమాలీలను కార్మికులుగా గుర్తించాలి. ఏళ్లగా హమాలీ పనిచేస్తూ జీవనం గడుపుతున్నాం. కనీసం కాంట్రాక్టు కార్మికులుగా గుర్తించడం లేదు. కార్మికులుగా గుర్తించి భద్రత కల్పించాలి.

– బొద్దున రాజేశం, యూనియన్ లీడర్

లక్కేపూర్ శివారులో మహిళ హత్య

- మంచిర్యాల జిల్లా పెగడపల్లిలో విషాదం


రమాదేవి (ఫైల్)

జైపూర్: మండలంలోని పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన మహిళ పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మండలం లక్కేపూర్ శివారులో హత్యకు గురైన సంఘటన చోటు చేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల మేరకు పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన మాసు రమాదేవి (36), సత్యనారాయణ దంపతులకు ఇద్దరు కుమార్తెలు. సత్యనారాయణ గతంలో రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడగా ఇంటివద్దే ఉంటున్నాడు. రమాదేవి ఈజీఎస్‌లో మేట్‌గా పనిచేస్తోంది. శుక్రవారం ఉదయం సదరు మహిళ షెట్‌పల్లి గ్రామానికి వెళ్లివస్తానని చెప్పి ఇంట్లో నుంచి వెళ్లింది. శనివారం పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మండలంలోని లక్కేపూర్ శివారులో అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతదేహం గుర్తించిన స్థానికులు బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించారు. మృతురాలి శరీరంపై గాయాలు ఉండడంతో లక్కేపూర్‌లో పరిచయం ఉన్న పందుగు మొగిళిపై అనుమానం ఉన్నట్లు సత్యనారాయణ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.

నిర్వాసితులకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలి


మాట్లాడుతున్న భూ నిర్వాసితులు

జైపూర్: నేషనల్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ హైవే 163 భూనిర్వాసితులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని, కిష్టాపూర్ వద్ద ఎగ్జిట్ ఇవ్వాలని వరంగల్–విజయవాడ హైవే రోడ్డు భూనిర్వాసితులు శనివారం కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దేశ అభివృద్ధి కోసం మా భూములను సైతం హైవే రోడ్డుకు ఇచ్చి మాకు ఉన్న ఉపాధి కోల్పోయామన్నారు. స్థానిక భూనిర్వాసితులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వకుండా ఇతర ప్రాంతాల వారికి అవకాశం కల్పిస్తే పనులను అడ్డుకుంటామన్నారు. స్థానిక కాంట్రాక్టు పనుల్లో కూడా అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో భూ నిర్వాసితులు సుందిళ్ల మల్లేశ్, రామారావు, రాంరెడ్డి, జనార్దన్‌రెడ్డి, కృష్ణమూర్తి, భూమయ్య, ప్రభాకర్, రాజారాం, సాగర్‌రెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, సమ్మయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ IV
కరీంనగర్
ఆదివారం ॥ 27-4-2025

● విజయ పథం





● సోలార్ పవర్‌తో జీవితాల్లో కొత్త వెలుగు

సోలార్ సఖి

రైల్లో తొలిసారి ప్రయాణించిన ఆ మహిళలు.... 'రైలు ప్రయాణం ఇంత బాగుంటుందా!' అని సంబరపడి పోయారు. ఆ తరువాత మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టారు. అయితే అది రైలు ప్రయాణం కాదు. తమ జీవితాలను మార్చివేసిన ప్రయాణం. చిన్న చదువులు చదువుకున్న ఎంతో మంది గ్రామీణ మహిళలు సోలార్ ఇంజినీర్‌లుగా, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా రాణిస్తున్నారు...



● సోలార్ సఖి: భవిష్యత్ తరానికి మార్గదర్శనం

రాజస్థాన్‌లో నిశ్చలగఢ్‌కు చెందిన తవ్రీదేవి ఎన్నో సంవత్సరాలు విద్యుత్ సౌకర్యం లేని ఇంట్లోనే గడిపింది. అయిదవ తరగతి తరువాత తల్లిదండ్రులు చదువు మాన్పించడంతో ఇంటి పనులు చేసేది. గొర్రెలు మేపేది. ఇల్లే ప్రపంచంగా బతుకుతున్న తవ్రీదేవి జీవితాన్ని 'సోలార్ పవర్' మార్చివేసింది. హర్మదా(జైపూర్)లో ఐదు నెలల సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమం ఆమె జీవితాన్ని కొత్త దారిలోకి తీసుకువెళ్లింది.

సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కోసం సిద్ధం అయినప్పుడు..

'ఎందుకులే' అన్నారు తల్లిదండ్రులు. వారిని బలవంతంగా ఒప్పించాల్సి వచ్చింది,

'మా కమ్యూనిటీలోని మహిళలు ఎప్పుడూ ముసుగు లేకుండా ఒంటరిగా బయటకు వెళ్లలేదు. నేను ఎప్పుడూ పట్టణ ప్రాంతానికి ఒంటరిగా వెళ్లలేదు' అంటుంది తవ్రీదేవి.

కిషన్‌గఢ్‌కు వెళ్లడం...తన తొలి రైలు ప్రయాణం! 'అది పూర్తిగా కొత్త అనుభవం. ప్రయాణంలోని ఆనందం తెలిసొచ్చింది' అంటుంది తవ్రీదేవి.



● 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకున్న తవ్రీదేవి

శిక్షణలో సోలార్ ఇన్‌స్టలేషన్, ఫీల్డ్‌వర్క్‌కు అవసరమైన నైపుణ్యాలు సంపాదించింది. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి తిరిగివచ్చింది. 'మేము చాలా సంవత్సరాలు చీకటిలో జీవించాము. అందుకే మా జీవితాల్లో వెలుగు తీసుకురావాలనుకున్నాను' అంటుంది తవ్రీదేవి.

సోలార్ ఇంజినీర్‌గా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన తవ్రీదేవి తన గ్రామానికి విద్యుత్ వెలుగులు తీసుకువచ్చింది. భారత రాష్ట్రపతి నుండి 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకుంది. ఇది కేవలం తవ్రీదేవి విజయగాథ మాత్రమే కాదు... జార్ఖండ్, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, మిజోరాం, నాగాలాండ్‌తో సహా పదిరాష్ట్రాలలో మూడువేల మందికి పైగా గ్రామీణ మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌ల విజయగాథ.

తమ గ్రామాల్లో సోలార్ ప్యానెళ్లను ఒంటి చేత్తో మరమ్మతు చేసే వీరు పారిశ్రామికవేత్తలుగా కూడా ఎదిగారు. ఈ మార్పుకు కారణం హర్ష్ తివారీ నేతృత్వంలోని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్. ఈ సంస్థ శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు సోల్డరింగ్, వైరింగ్, బ్యాటరీ సెటప్, ఫాల్ట్ ఫైండింగ్, ఇన్‌స్టలేషన్‌లలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. గ్రామీణ మహిళలకు సాంకేతిక నైపుణ్యం, ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం లక్ష్యంగా ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ పనిచేస్తోంది.

శిక్షణ అనంతరం మహిళలు తమ గ్రామాల్లో సోలార్ సొల్యూషన్స్ నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తారు. మరమ్మతులు, ఫస్ట్‌లెవల్ చెకప్‌లు నిర్వహించేందుకు వీలుగా చిన్న ల్యాబ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తారు. గ్రామస్థాయి ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలు సజావుగా సాగేలా చూస్తారు. శిక్షణ పూర్తయిన తరువాత క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌లను 'సోలార్ సఖీ' అని పిలుస్తారు.

'వ్యవసాయంతో పాటు చిన్న తరహా పరిశ్రమలలో సౌరశక్తితో నడిచే పరికరాలకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది, దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ సఖీలకు శిక్షణ ఇస్తోంది. జీవనోపాధి కల్పిస్తుంది. టెక్నికల్ ట్రైనింగ్‌తోపాటు ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్, కస్టమర్ ఎంగేజ్‌మెంట్‌లో కూడా శిక్షణ ఇస్తాం. గ్రామాల్లో సోలార్ సెటప్‌లలో ఏవైనా సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తితే సోలార్ సఖులు పరిష్కారం చూపుతున్నారు' అంటున్నాడు హర్ష్ తివారీ.

కూల్ సమ్మర్

పక్షులను చల్లగా కాపాడుకుందాం!

వేసవి కాలం పక్షులకు కష్టకాలం. అధిక వేడి పక్షులకు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా పక్షులను రక్షించడానికి... నీరు, నీడ, గాలి ప్రసరణకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు...





● పక్షులకు అన్ని వేళలా శుభ్రమైన మంచినీరు అందుబాటులో పెట్టాలి ● వేర్వేరు ప్రదేశాలలో వాటర్ బౌల్స్ పెట్టాలి ● చల్లగా, ఫ్రెష్‌గా ఉండడానికి వాటర్ బౌల్స్‌లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేయవచ్చు ● చల్లని, సౌకర్యవంతమైన స్థలంలో పక్షులు ఉండేలా చూడాలి ● కూలింగ్ మ్యాట్స్ ఉపయోగించవచ్చు ● పక్షులపై ఒక నిమిషం లేదా అర నిమిషం నీటిని స్ప్రే చేయాలి ● పక్షులకు సమీపంలో తడి టవల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి ●వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడం, బద్ధకంగా కనిపించడం, తినడానికి ఆసక్తి చూపించకపోవడం...మొదలైనవి పక్షులకు సంబంధించి ఓవర్ హీటింగ్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే తక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● ఆహారం విషయానికి వస్తే.... నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పుచ్చకాయ, దోసకాయలాంటివి అందించవచ్చు ● ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని కొన్ని జిల్లాలలో వందలాది గ్రామాల్లో యానిమల్ యాక్టివిస్ట్‌లు వేసవి వేడి నుంచి పక్షులను కాపాడడానికి 'బర్డ్ రెస్టారెంట్స్' ఏర్పాటు చేశారు. పక్షులకు చల్లని నీడను ఇచ్చేలా నీరు, ఆహార పదార్థాలతో చెట్టు కొమ్మలపై ఈ రెస్టారెంట్‌లు ఏర్పాటు చేశారు.





● మానవత్వం

నిరీక్షణ ఫలించింది...



కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి భర్తతో కలిసి మన దేశంలో ఉంటున్న క్రిస్టెన్ ఫిషర్ అనే అమెరికన్ భారత్‌లో తన అనుభవాలను ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటుంది. దిల్లీలో ఉంటున్న ఫిషర్ దంపతులు నిషా అనే దివ్యాంగురాలైన బాలికను దత్తత తీసుకోవాలనుకున్నారు. అయితే దత్తత ప్రక్రియ సుదీర్ఘంగా కొనసాగింది.

'2023లో అక్టోబర్‌లో దత్తత కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, 2024లో నిషాకు దగ్గరయ్యాం. 2025 ఏప్రిల్ నాటికి దత్తత పూర్తయింది. ఇప్పుడు నిషా మా అందమైన కుమార్తె' అని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో రాసింది ఫిషర్.

'కౌంటింగ్ డౌన్ ది డేస్ అన్‌టిల్...' ట్యాగ్‌లైన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేసింది. ఈ వీడియోలో తాను దత్తత తీసుకున్న పాప కనిపిస్తుంది.

మరో వీడియోలో చిన్నారి నిషాకు సంబంధించిన ఎమోషనల్ గ్లింప్స్‌ను షేర్ చేసింది. దివ్యాంగురాలు అనే కారణంతో నిషాను చిన్న వయసులోనే తల్లిదండ్రులు వదిలేశారు. రెండు సంవత్సరాలు అనాథాశ్రమంలో పెరిగింది నిషా. 'స్పెషల్ నీడ్స్ చైల్డ్‌ను దత్తత తీసుకోవాలనుకోవడానికి కారణం...వారికి కొత్త జీవితం ఇవ్వాలనుకోవడం' అంటుంది క్రిస్టెన్ ఫిషర్.

● గుడ్ అండ్ బ్యాడ్

కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్... కిం కర్తవ్యం



యూ ట్యూబ్‌లో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల వైరల్ వీడియోలు ప్రవాహంలా కనిపిస్తాయి. క్యాచీ కంటెంట్‌తో లక్షల్లో వ్యూస్ సాధిస్తున్నారు. లక్షల్లో సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్నారు. మన దేశంలో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరిగిపోతుంది. అయితే దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

తెర వెనుక కథ గురించి చర్చ మొదలైంది. షూటింగ్‌ల కోసం వారు తరచుగా స్కూల్‌కు వెళ్లకుండా ఎక్కువ సెలవులు పెడుతున్నారా? సరిగా తింటున్నారా? తగినంత నిద్ర ఉంటోందా? కంటెంట్‌కు సంబంధించి ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా? అందరు పిల్లల్లా సాధారణ జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయలేకపోతున్నారా... ఇలాంటి సందేహాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

బాగా చదివే పిల్లలు కూడా 'కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్' ట్యాగ్‌లైన్ పుణ్యమా అని చదువులో వెనకబడిపోతున్నారు. 'నేను చాలా సాధించాను. నేను చాలా గ్రేట్' అనే భావన పెరిగిపోతుంది. 'యాభై ఏళ్ల క్రితం అకాడమిక్ ఎక్స్‌లెన్స్ గోల్డ్ స్టాండర్డ్, ముప్పై ఏళ్ల క్రితం ఆటలు ఉండేవి. ఇప్పుడు క్రియేటివిటీ, డ్యాన్స్, మ్యూజిక్, విజువల్ కంటెంట్. ఒక్క వైరల్ వీడియో చాలు పిల్లలకు రాత్రికి రాత్రి స్టార్‌డమ్ తీసుకురావడానికి. ఈ తక్షణ పాపులారిటీ వల్లే పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు వైరల్ కంటెంట్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు' అంటుంది కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డా.మేఘా పుష్కర్ణ.

హెల్త్

● టూత్

ఇంటి పట్టున ఉంటారు పంటి పని పట్టండి......



ఎముకలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే మార్పులు స్వాభావికమైనవి. అయితే ఎదిగే వయసులో ఉన్న కొందరు చిన్నారులు అలవాటుగా తమ వేలిని నోట్లో పెట్టుకుని థంబ్ సకింగ్ చేస్తుంటారు. ఇది నివారించాల్సిన విషయమే అయినప్పటికీ... పిల్లల సైకలాజికల్ ఎదుగుదల దృష్టితో చూస్తే వారి ఈ అలవాటును బలవంతంగా మాన్పకూడదనీ, క్రమంగా మాన్పించాలని నిపుణులు పేర్కొంటుంటారు. ఇలా ఎముకల పెరుగుదలతో వచ్చే మార్పులతోనూ, నోట్లో వేలుపెట్టుకునే అలవాటు వల్లా పలువరస షేప్ మారవచ్చు.

పిల్లలు ఎదుగుతూ ఉండే సమయంలో అన్ని ఎముకలతో పాటు ముఖానికి సంబంధించిన ఎముకలూ, దవడ ఎముకల్లోనూ మార్పులు వస్తుంటాయి. దాంతో చిన్నారుల్లో ఈ ఎదుగుదలకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కనిపించవచ్చు. అలాగే చిన్నపిల్లలు చాక్లెట్లు, స్వీట్స్, జంక్‌ఫుడ్ వంటివి ఇష్టంగా తింటుంటారు. వేసవిలో కూల్‌డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. ఇవన్నీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవే. పిల్లల్లో వచ్చే కొన్ని సాధారణ డెంటల్ సమస్యలూ, వాటికి పరిష్కారాల కోసం ఈ కథనం.

కొన్ని సాధారణ దంతసమస్యలివి...

● పిప్పిపళ్లు ● చిగుర్ల సమస్యలు ● పాలపళ్లు సరైన సమయంలో ఊడకపోవడం ● ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు, పళ్ల మధ్య సందులతో సమస్యలు ● ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు.

పిప్పిపళ్లు...

దాదాపు 80 శాతానికిపైగా పిల్లల్లో పిప్పిపళ్లు, చిగుర్ల జబ్బులు కనిపిస్తుంటాయి. తీపి పదార్థాల ముక్కలు నోటిలోనే ఉండిపోవడంతో పెరిగిపోయిన బాక్టీరియాతో పాటు వారు సరిగా బ్రష్ చేసుకోకపోవడం వల్ల ఆ పెరిగిన బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో నోటిలోనే ఉండిపోవడం, అవి విడుదల చేసే హానికర రసాయనాల వల్ల పళ్లలో రంధ్రాలు ఏర్పడి పిప్పిపళ్లు రావచ్చు. రంధ్రాల పరిమాణం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆహార వ్యర్థాలు అక్కడ ఎక్కువగా ఇరుక్కుపోవడం, దాంతో రంధ్రం మరింతగా పెరగడంతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చి నొప్పి రావచ్చు. ఇలాంటి పిప్పిపళ్ల కారణంగా చిన్నారులు ఆహారం నమలడానికి ఇబ్బందిపడతారు. అన్నం తినడాన్ని అవాయిడ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. తమకు వచ్చే నొప్పిని తల్లిదండ్రులకు సరిగా చెప్పలేక ఇలా అన్నం తినడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. దాంతో ఎదుగుదల కూడా ఎంతో కొంత ప్రభావితం కావచ్చు.

చికిత్స...

పిప్పిపళ్లకు సరైన సమయంలో చికిత్స చేయించకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ పంటి ఎముక వరకు చేరి, పాల పళ్లతో పాటు తర్వాత రావాల్సిన శాశ్వతదంతాలూ పాడయ్యే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలను దంతవైద్యులకు చూపించినప్పుడు వారు పంటిలోని రంధ్రాలను పూడ్చివేయడం, ఇన్ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడానికి తగిన యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వడం వంటి చికిత్సలు చేస్తారు.



చిగుర్ల జబ్బులు...

చిన్నారులకు బ్రషింగ్ నైపుణ్యాలు అంతగా తెలియకపోవడంతో పళ్లలో చిక్కుకున్న ఆహారపదార్థాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కారణంగా పిప్పిపళ్లతో పాటు చిగుర్ల సమస్యలు వచ్చే ముప్పు ఉంటుంది. దీనికో కారణముంది. నోట్లో విపరీతంగా పెరిగిపోయిన బ్యాక్టీరియా, ఆహారపదార్థాలతో కలిసి ప్లాక్, క్యాలికులస్ అని పిలిచే మురికి సున్నితమైన చిగుర్ల చివర్లలోకి చేరుతుంది. ఈ మురికి కారణంగా చిగుర్లలో వాపు, కొందరిలో చిగుర్ల నుంచి రక్తస్రావం కావడం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. చిన్నవయసులోనే చిగుర్ల జబ్బు వస్తే పిల్లలు జీవితకాలం దృఢమైన పళ్లు లేక ఇబ్బంది పడవలసి రావచ్చు.

చికిత్స...

జింజివైటిస్ వంటి సమస్యలకు తగిన యాంటీబయాటిక్స్ వాడటంతో పాటు చిగుర్లకు వచ్చే సమస్యను బట్టి దంతవైద్యులు పలు రకాల చికిత్సలు అందిస్తారు.

ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకరపళ్ల వంటి సమస్యలు...

ఎత్తుపళ్లు అన్నది పిల్లలను ఆత్మన్యూనతకు గురిచేసే సమస్య. మొదట్లో ఇది నివారించదగిన సమస్యే అయినప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల అవగాహనాలోపం, మరి కొందరిలో వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇది తీవ్రమవుతుంది.

ఎత్తుపళ్లు / ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకర పళ్లకు కారణాలు...

● ఎత్తుపళ్లు చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంటాయి. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికిగానీ లేదా ఇద్దరికీ ఎత్తుపళ్లు ఉంటే పిల్లల్లోనూ వచ్చే అవకాశాలు 70 శాతానికి పైమాటే. పిల్లలకు ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు / వంకరపళ్లు, పళ్లమధ్య సందులు రాకుండా చేసే చికిత్సలు సైతం ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

● నోట్లో వేలుపెట్టుకోవడం, పెదవులు కొరకడం, నాలుకతో పళ్లను ముందుకు తోస్తూ ఉండటం, నోటితోనే గాలిపీల్చడం వంటి అంశాలూ ఎత్తుపళ్లకు కారణమవుతుంటాయి. ఎదుగుతున్న చిన్నారుల దవడ ఎముకలు మైనంలా ఒత్తిడి పడుతున్న దిశకు వంగిపోతుంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే ఇక్కడ పేర్కొన్న దురలవాట్లు ఉన్న పిల్లల్లో దవడ ఎముకల షేపు మారిపోయి పళ్లు ఎత్తుగా రావచ్చు.

● పాలపళ్లు సమయానికి ఊడిపోకపోయినా, పిప్పిపళ్లను ముందే తీసేయాల్సి వచ్చినా ఎత్తుపళ్లు లేదా ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు రావడానికి ఈ అంశాలు కూడా ఒక కారణం.

ఎదిగే వయసులోనే ఎత్తుపళ్లను, ఎగుడుదిగుడు దంతాలనూ, సరిచేయడం, పళ్ల మధ్యన ఉండే సందులు చక్కదిద్దడం చాలా సులువు. చికిత్స ఫలితాలు కూడా దాదాపు నూరు శాతం ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో వచ్చే 'గ్రోత్ స్పర్' అనేది చికిత్సకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. చికిత్స త్వరగా, సమర్థంగా జరిగేందుకు ఈ గ్రోత్ స్పర్ అంశం సహాయపడుతుంది.



డా. వికాస్ గౌడ్,
డెంటల్ సర్జన్ అండ్
ఇంప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్

ఎత్తుపళ్ల సమస్య రెండు రకాలుగా ఉండవచ్చు...

● కేవలం పళ్లు మాత్రమే ఎత్తుగా ఉండటం ● పళ్లతో పాటు దవడ ఎముకలు కూడా ఎత్తుగా ఉండటం.

పిల్లలు నవ్వినప్పుడు చిగుర్లు ఎక్కువగా కనిపించడం, నిద్రపోతున్నప్పుడూ పెదవులు తెరచుకునే ఉండటం, పెదవులు ముందుకు వచ్చినట్లుగా కనపడటం వంటివి ఎముక కూడా ఎత్తు పెరిగిందని చెప్పడానికి గుర్తులు.

చికిత్స...

● ఎదిగే వయసులో ఎత్తుగా ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే... ఎలాంటి శస్త్రచికిత్సలూ లేకుండానే పళ్లు, దవడలను ప్రత్యేకమైన క్లిప్స్‌తో సరిచేయవచ్చు. అయితే... ఎదిగిన పిల్లల్లో దవడ ఎముకలు ఎత్తుగా ఉంటే సర్జరీ చేయాల్సి రావచ్చు.



● పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నా, పళ్ల మధ్య సందులు ఉన్నా, వంకర టింకరగా ఉన్నా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నా క్లిప్పులతో వాటిని సరిచేయవచ్చు. అయితే పిల్లలకు అమర్చాల్సిన క్లిప్పులు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. వ్యక్తిగతమైన పరీక్షల తర్వాతే వారికి సరిపోయేవాటిని నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

పాలపళ్లు సరైన టైమ్‌లో ఊడకపోవడం...

సాధారణంగా పాలపళ్లలోని ప్రతి పన్నూ ఓ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత ఊడుతుంది. శాశ్వత దంతం తయారై బయటకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే పాలపన్ను ఊడుతుంది. ఊడిన 3 నుంచి 4 నెలల్లో శాశ్వత దంతం వచ్చేస్తుంది.

ఏ కారణం వల్లనైనా పాలపన్ను ఊడకపోతే, దానికి ముందువైపో, వెనకవైపు నుంచో శాశ్వత దంతం వస్తుంది. (కొన్నిసార్లు పాల పన్ను ఊడకపోవడం వల్ల శాశ్వత దంతం బయటకు రాలేక చిగురులోనే చిక్కుకుపోవచ్చు కూడా). దాంతో రెండు వరసల్లో పళ్లు కనపడతాయి. అందుకే ఆరేళ్లు దాటిన పిల్లలను దంతనిపుణులకు తరచూ చూపిస్తూ పాలపళ్లు సరైన సమయంలోనే పడిపోతున్నాయా లేదా అని పరీక్ష చేయిస్తూ ఉండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించాలి.

పరీక్షలు : ఎక్స్-రే సహాయంతో పాలపళ్లు, శాశ్వత దంతాలను, శాశ్వతదంతాలను చిక్కుకుపోయిన తీరును దంతవైద్యులు తెలుసుకోగలరు.

ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల...

ఎదిగే పిల్లలు ఆటలాడుతుంటారు. పైగా ఇవి సెలవురోజులు కావడం ఆడుకోవడం మరింత ఎక్కువ. ఆటల్లో పరుగెత్తుతూ పడిపోవడం, దెబ్బలు తగలడం, క్రికెట్ బంతి లేదా ఇతర బంతుల వంటివి తగలడం, పిల్లలు పోట్లాడుకోవడం వంటి చర్యలతో ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం, పళ్లు విరగడం / వంగిపోవడం, దెబ్బలు తీవ్రమైనవైతే పెదవులు చీలడం, ముక్కు వంకర కావడం కూడా జరగవచ్చు.

ఇలా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే పలువరస షేపు మారడం, పళ్లపై గుర్తులు ఏర్పడి అలాగే ఉండిపోవడం జరగవచ్చు. అందుకే పన్ను విరిగినా, ఊడినా వెంటనే ఆ ముక్కను పాలలో లేదా మంచినీళ్లలో ఉంచి దంతవైద్యులను కలవాలి.



వేసవి సెలవులు దంతవైద్యం చేయించడానికి అనువైన సమయం. ఈ సమయంలో స్కూళ్లకు సెలవులు ఉంటాయి కాబట్టి పిల్లల చదువులు వృథా కాకుండానే చికిత్స చేయించవచ్చు. పైగా చికిత్స తర్వాత వారు ఇంటిపట్టునే ఉంటారు కాబట్టి టైముకు మందులు ఇవ్వడానికి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోడానికి, పిల్లలకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి సెలవులన్నవి సరైన సమయం. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు ఈ అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, పంటి సమస్యలున్న పిల్లలకు తగిన వైద్యసహాయం అందించవచ్చు.

● ఫుడ్

జంకొద్దు

వేసవిలో పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వాలంటే రెండు అంశాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మొదటిది వేసవి వేడిమి. రెండోది సెలవుల్లో వాళ్ల ఆటలు. నగరాల్లోని పిల్లలు ఎండల్లో పెద్దగా ఆడే అవకాశం లేకపోయినా పట్టణాల్లో, పల్లెల్లోని పిల్లలు ఇలా ఎండ వేడిమిలో ఆడటం మామూలే. అలాగే పెద్ద నగరాల్లోంచి సెలవులకు పల్లెలకు వచ్చే పిల్లల సంఖ్య తగ్గినప్పటికీ... కొంతమంది ఇప్పటికీ ఇలా వచ్చేవారు లేకపోలేదు. ఇలా వేసవిలోని వేడిమిని తట్టుకుంటూ... ఎక్కువ సమయం ఆటలకు ఇచ్చుకుంటూ ఉండేందుకు అవసరమైన శక్తిని సమకూరుస్తూ ఉండటానికి చిన్నారులకు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలిపే కథనం.



● **అధిక శక్తికోసం పాల ఉత్పత్తులు...** పిల్లలకు తాజా లస్సీ, తాజా మజ్జిగ, ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్, ఫ్రూట్ మిల్క్ షేక్‌లు (మ్యాంగో మిల్క్ షేక్) వంటివి ఇవ్వడం వల్ల ఒకపక్క అవి ద్రవాహారాలుగా వారు కోల్పోయే నీరు లవణాలను భర్తీ చేయడంతో పాటు ప్రొటీన్లనూ అందజేస్తాయి. ఎదిగే వయసులో ఎముకల బలం కోసం క్యాల్షియమ్‌ను ఇస్తాయి.

● **తాజా పండ్లు...** పిల్లలకు తాజా పండ్లు తినిపించడం ఎప్పుడూ మంచిదే. కాకపోతే పండ్ల రసాలకు బదులు వీలైనంతగా పండ్లను కొరికి తినేలా చూడాలి. ద్రవాలను భర్తీ చేయడం కోసం, వేసవి ఉపశమనం కోసం అప్పుడప్పుడూ చల్లగా ఉండే తాజా పండ్ల రసాలనూ ఇవ్వవచ్చుగానీ... వీలైనంత వరకు వాటిలో చక్కెర కలపకపోవడం మంచిది.

● **జంక్‌ఫుడ్ వద్దు...** బర్గర్‌లు, పిజ్జాలు, చిప్స్ వంటి వాటి కోసం వాళ్లు మారాం చేస్తున్నప్పటికీ ఆరోగ్యానికి అవి హానికరమంటూ వాళ్లను సముదాయించడం మంచిది. ఆ వయసు పిల్లలను సమాధానపరచడం కష్టం కాబట్టి వాటిలో పనీర్, తాజాకూరగాయలు పుష్కలంగా నింపి ఇవ్వడం మంచిది. అయితే వాటిల్లో చీజ్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని తినిపించడం అంతగా మంచిది కాదు. మరీ మారాం చేస్తుంటే గ్రిల్‌డ్ వెజిటబుల్స్‌ను పనీర్‌తో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

● **ఐస్‌క్రీముల విషయంలో...** వేసవిలో ఐస్‌క్రీములు అడగని పిల్లలు ఉండరు. ఇంట్లో తయారు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రూట్ కస్టర్డ్స్, పుడింగ్స్, స్మూతీస్ వంటివి పిల్లలకి పెట్టవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యకరమే. ఇక కూల్‌డ్రింక్స్ కోసమూ డిమాండ్ ఎక్కువగానే ఉండవచ్చుగానీ వాటిని ఇవ్వడం అంతమంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి